



# Recomendaciones para la cena

| lunes  | martes   | miércoles   | jueves  | viernes   |
|--|--|---|---|---|
| <b>Cena:</b> Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur | <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york, pan y fruta                             | <b>Cena:</b> Pescado en papillote con verduras, pan y fruta           | <b>Cena:</b> Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta | <b>Cena:</b> Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta |
| <b>Cena:</b> Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur     | <b>Cena:</b> Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta                            | <b>Cena:</b> Tortilla de atún, tomate, pan y fruta                    | <b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta            | <b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur                   |
| <b>Cena:</b> Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur  | <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta                         | <b>Cena:</b> Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta | <b>Cena:</b> Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta       | <b>Cena:</b> Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta    |
| <b>Cena:</b> Sopa de letras con pollo y verduras, pan y yogur      | <b>Cena:</b> Hervido de judías verdes, croquetas de pescado caseras, pan y fruta | <b>Cena:</b> Pizza con york, queso y champiñón, pan y fruta           | <b>Cena:</b> Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, pan y fruta | <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur   |
| <b>Cena:</b> Ensalada tropical, hamburguesas caseras, pan y yogur  |  |   |   |   |

## TU PLATO SALUDABLE

Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



¡REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA!



AM  
AG



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye de los zumos, especialmente si tienen azúcar añadido.

Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pasta, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "industriales" y los granos refinados (arroz y pan blanco).



Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica.

Limita el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.



Realizado por Álvaro Merelo, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, en base a las recomendaciones de la Escuela Médica de Harvard.